

**第5学年 体づくり運動
(体の動きを高める運動)**

1 単元構想

単元名	体づくり運動（体の動きを高める運動）		
単元の目標	(1) 体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動ができるようにする。 (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。		
単元の評価規準	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方について、話したり書いたりしている。 ②体の柔らかさを高めるための運動のねらいに即して、体の各部位の可動範囲を広げる動きをすることができる。 ③巧みな動きを高めるための運動のねらいに即して、人や物の動き、場所の広さや形状などの環境の変化に対応した動きをすることができる。 ④力強い動きを高めるための運動のねらいに即して、自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりする動きをすることができる。 ⑤動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに即して、一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりする動きをすることができる。	①自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を見つけている。 ②体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んでいく。 ③体の動きを高めるために、自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。	①体の動きを高めるための運動に積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動の行い方について、仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
体の動きを高めるための運動の楽しさや喜びを味わい、自己の体の状態や体力に応じて、自分に合った体の動きを高める運動を行い、体力の向上に努める児童。			
単元を通した学習課題	本単元で働かせる見方・考え方		
自分の課題に合った体の動きを高めるための運動を楽しもう。	いろいろな体の動きを高めるための運動を「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力してアドバイスし合ったりして「支える」、体の動きを高めるための運動の行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。		

指導計画と評価計画（10時間取扱い 本時4／10）		
過程	時間	学習内容・学習活動
一	1	【学習内容】 ○ 体の動きを高めるための運動に積極的に取り組むこと。（態①） ○ 自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を見つけること。（思①） 【学習活動】 ○ オリエンテーション ・学習内容と目指すゴールの確認 ・安全の約束の確認 ○ 試しのミニ体力テスト ・「パワーアッププログラム（小学生版）」を参考にしたミニ体力テスト ・結果の記録
二	6	【学習内容】 ○ 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方について、話したり書いたりすること。（知①） ○ ねらいに即して、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を楽しむこと。（知②③④⑤） ○ 体の動きを高めるために、自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えること。（思③） ○ 体の動きを高めるための運動に積極的に取り組むこと。（態①） ○ 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合うこと。（態②） ○ 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。（態③） 【学習活動】 ○ 体の柔らかさを高めるための運動を楽しむ。 ・徒手での運動 ・用具などを用いた運動 ○ 仲間と協力して体の柔らかさを高めるための運動を工夫して楽しむ。 ○ 巧みな動きを高めるための運動を楽しむ。 ・人や物の動き、場の状況に対応した運動 ・用具などを用いた運動 ○ 仲間と協力して巧みな動きを高めるための運動を工夫して楽しむ。 ○ 力強い動き、動きを持続させる能力を高めるための運動を楽しむ。 ・人の重さなどを用いた運動 ・時間やコースを決めて行う全身運動 ○ 仲間と協力して力強い動き、動きを持続させる能力を高めるための運動を工夫して楽しむ。
三	3	【学習内容】 ○ 自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を見つけること。（思①） ○ 体の動きを高めるために、適した運動の行い方を選ぶこと。（思②） ○ 運動の行い方について、仲間の気づきや考え、取組のよさを認めること。（態④） ○ 運動の場の危険物を取り除き、用具の使い方や周囲の安全に気を配ること。（態⑤） 【学習活動】 ○ 自分が高めたいコースで体の動きを高めるための運動を楽しむ。 ・「柔らかコース」「巧みコース」「力コース」「持続コース」 ・さらなる運動の工夫 ・回数や時間等の記録 ○ ミニ体力テスト ・結果の記録と振り返り

表記上の「知」…知識・運動、「思」…思考・判断・表現、「態」…主体的に学習に取り組む態度

時間	指導のポイント	評価の観点等 ★…記録に残す評価の場面で 「具体的評価規準」
1	○ オリエンテーション 安全の約束や、場の準備・片付けについて確認するとともに、単元のゴールの姿についても共有できるように掲示しておきましょう。 	(態①) (観察・学習カード) (思①) (観察・学習カード)
2	○ 体の柔らかさを高めるための運動を楽しむ。 体のどこの部位の可動範囲を広げるのかを意識して運動できるように、ポイントを確認しながら行うようにしましょう。 	★(知②) (観察・学習カード) ○ 体の柔らかさを高めるための運動のねらいに即して、体の各部位の可動範囲を広げる動きをすることができる。
3	○ 体の柔らかさを高めるための運動を工夫して楽しむ。 児童が工夫した運動を、互いに紹介し合えるような場を設定しましょう。 	(思③) (観察・学習カード) (態②) (観察)
4	○ 巧みな動きを高めるための運動を楽しむ。 巧みな動きを高めるための運動のポイントを、常に意識しながら取り組むことができるように、声かけしましょう。 	★(知①) (観察・学習カード) ○ 巧みな動きを高めるための運動のポイントについて、話したり書いたりしている。 (態③) (観察)
5	○ 巧みな動きを高めるための運動を工夫して楽しむ。 児童が豊かな発想で、仲間と協力しながら巧みな動きを高めるための運動を工夫することができるように、器具や用具等を多めに準備しましょう。 	★(思③) (観察・学習カード) ○ 巧みな動きを高めるために、自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。 (知③) (観察)
6	○ 力強い動き、動きを持続させる能力を高めるための運動を楽しむ。 実態に応じて、負荷が少ない易しい動きから進めるとともに、BGMや場の工夫により、児童が楽しみながら活動できるようにしましょう。 	(知①) (観察・学習カード) (知④⑤) (観察・学習カード)
7	○ 力強い動き、動きを持続させる能力を高めるための運動を工夫して楽しむ。 運動の行い方、場の工夫、回数や時間の設定など、工夫する視点を確認して取り組むようにしましょう。 	★(態①) (観察・学習カード) ○ 力強い動き、動きを持続させる能力を高めるための運動に積極的に取り組もうとしている。
8 ・ 9	○ 自分が高めたいコースで体の動きを高めるための運動を楽しむ。 各自の課題をもとにコースを選択するとともに、達成する時間や回数などを明確にして活動できるようにしましょう。 	★(思②) (観察・学習カード) ○ 体の動きを高めるために、自分の課題に合った運動の行い方を選んでいる。 (態④⑤) (観察)
10	○ ミニ体力テスト ミニ体力テストの結果とともに、「スムーズにできるようになった。」「以前よりタイミングよくできるようになった。」など、児童の実感から体の動きの高まりを意識できるようにしましょう。 	(思①) (観察・学習カード)

2 単元における系統等

学習指導要領における該当箇所（内容、指導事項等）	
小学校学習指導要領第5学年及び第6学年 [知識及び運動] イ 体の動きを高める運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行い、体の動きを高めること。 [思考力、判断力、表現力等] ア 自己の体の状態や体力に応じて、体の動きを高める運動の課題や行い方を選ぶこと。 イ 体の動きを高めるために、自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えること。 [学びに向かう力、人間性等] 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。	
運動の価値	
体の動きを高める運動は、「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高めるための運動」、「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成され、自己の課題に応じて、体の様々な動きを高めることができる運動である。	
本単元における系統	
（※下記の動きや技能を習得する過程で、児童の実態に応じて運動の特性に触れ、楽しさや喜びを味わわせる。）	
【第1学年及び第2学年】体つくりの運動遊び（イ 多様な動きをつくる運動遊び） ○体のバランスをとる運動遊び ・回るなどの動き ・寝転ぶ、起きるなどの動き ・座る、立つなどの動き ・体のバランスを保つ動き ○体を移動する運動遊び ・這う、歩く、走るなどの動き ・跳ぶ、はねるなどの動き ・一定の速さでのかけ足 ○用具を操作する運動遊び ・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き ・用具をくぐるなどの動き ・用具を運ぶなどの動き ・用具を投げる、捕るなどの動き ・用具を跳ぶなどの動き ・用具に乗るなどの動き ○力試しの運動遊び ・人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ・人を運ぶ、支えるなどの動き	
【第3学年及び第4学年】体つくり運動（イ 多様な動きをつくる運動） ○体のバランスをとる運動 ・回るなどの動き ・寝転ぶ、起きるなどの動き ・座る、立つなどの動き ・渡るなどの動き ・体のバランスを保つ動き ○体を移動する運動 ・這う、歩く、走るなどの動き ・跳ぶ、はねるなどの動き ・登る、下りるなどの動き ・一定の速さでのかけ足 ○用具を操作する運動 ・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き ・用具をくぐる、運ぶなどの動き ・用具を投げる、捕る、振るなどの動き ・用具を跳ぶなどの動き ・用具に乗るなどの動き ○力試しの運動 ・人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ・人を運ぶ、支えるなどの動き ○基本的な動きを組み合わせる運動 ・バランスをとりながら移動するなどの動き ・用具を操作しながら移動するなどの動き	
【第5学年及び第6学年】体つくり運動（ア 体ほぐしの運動）	【第5学年及び第6学年】体つくり運動（イ 体の動きを高める運動） ○体の柔らかさを高めるための運動 ・徒手での運動 ・用具などをを用いた運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動き、場の状況に対応した運動 ・用具などをを用いた運動 ○力強い動きを高めるための運動 ・人の重さなどをを用いた運動 ○動きを持続する能力を高めるための運動 ・時間やコースを決めて行う全身運動
【中学校】体つくり運動（イ 体の動きを高める運動） ○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ○力強い動きを高めるための運動 ○動きを持続する能力を高めるための運動 ○運動の組合せ方	

3 指導に当たっての留意点

- 児童の発達段階を考慮し、体の柔らかさを高めるための運動及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導するとともに、その意図について児童に説明しておく。

小学生の内に、できるだけ体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に取り組もう。



- 単元の始めと終わりに、ミニ体力テストに取り組むことで、自己の伸びや課題を実感することができるようにする。



長座体前屈の記録が伸びた。これからも続けてみよう。

- いろいろな体の動きを高める運動を試す機会を設定するとともに、自分たちで新たな運動を工夫したり、自分の課題に応じた運動を選択したりする場を設定することにより、日常生活における体力づくりに生かすことができるようにする。

力強い動きを高めるための運動の仕方がわかったぞ。家でもやってみよう。



- 単元のゴールの姿や、どんな体の動きを高めることができる運動なのかを意識させるような声かけを継続していくことにより、自分の課題に応じた運動に取り組んでいくことができるようにする。



まだまだ体が硬いから、これからも体の柔らかさを高めるための運動を続けていこう。

<運動が苦手な児童や意欲的でない児童等への配慮の例>

- 体の動きを高めるための運動に意欲的に取り組むことができない児童には、わずかな変化を見つけて賞賛し、自己の体の動きが高まっていることに気付くことができるようにする。
- 体の動きを高めるための運動が上手くできない児童には、易しい動きに取り組ませ、できる喜びを味わわせるとともに、運動のポイントに気付かせるような問いかけを行う。

この運動だったら自分にもできるぞ。息を吐きながら、ゆっくりやればいいんだ。



- 一定の動きを繰り返しながら続けて行うことが苦手な児童には、ペアやグループで一緒に動くことで、仲間の動きを真似ながら取り組むことができるようにする。



〇〇さんの動きを真似してみたら、スムーズにできた。

- 仲間との身体接触を嫌がる児童には、バトンやひもなどの用具を用いて、直接的な触れ合いをなくすような配慮をする。

これだったら安心してできる。

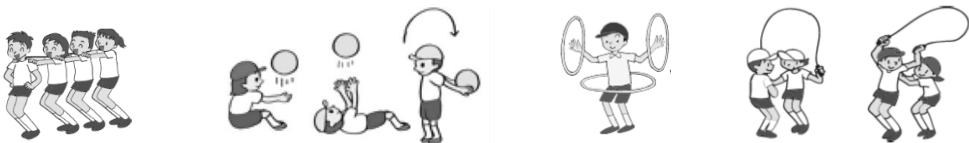


4 本時の学習例

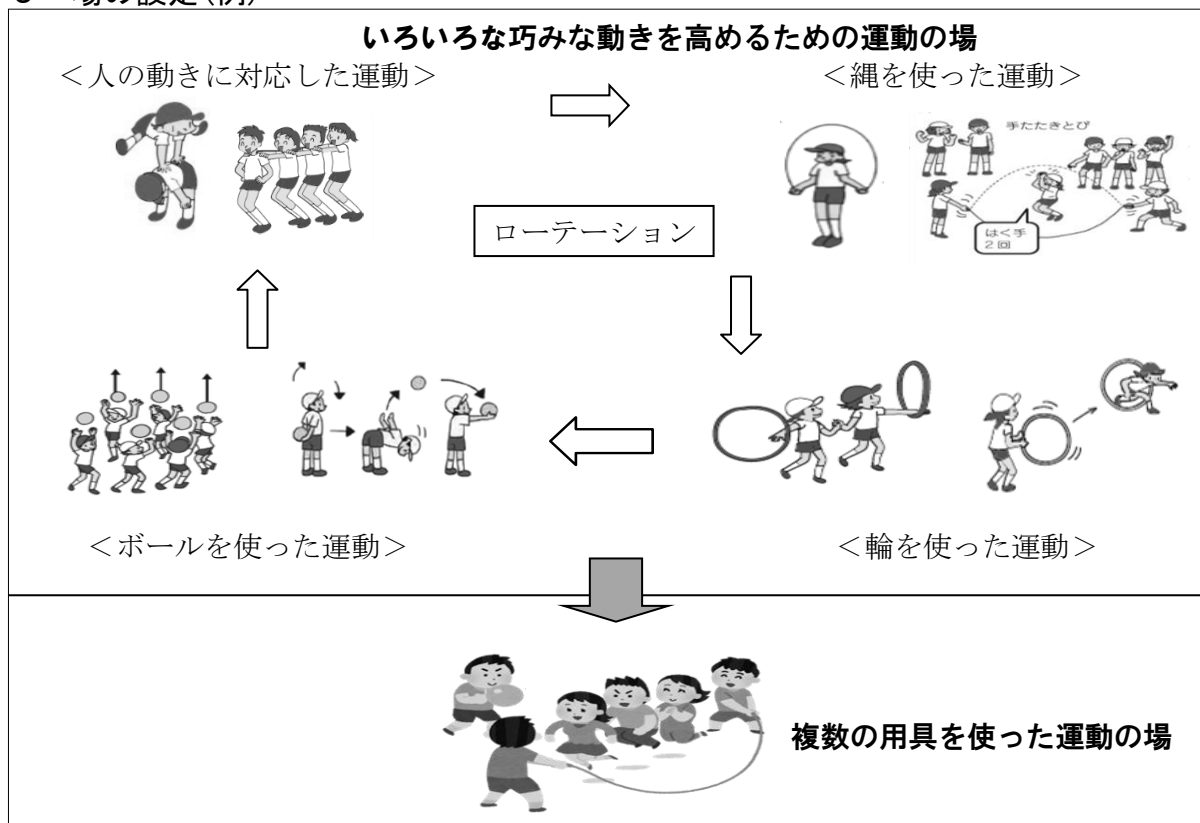
(1) 目標 巧みな動きを高めるための運動の行い方がわかり、楽しむことができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)
導入	5分	1 課題をつかむ。 ① 準備運動をする。 ◇ 前の時間に取り組んだ体の柔らかさを高めるための運動だ。 ② 本時のめあてを確認する。 【めあて】 巧みな動きを高めるための運動を楽しもう。 ③ 「巧みな動き」について問いを持つ。 【学習課題】 巧みな動きを高めるための運動とはどんなものだろう。
展開	35分	2 いろいろな巧みな動きを高めるための運動を試す。 ① 資料をもとに、4つの場の運動をローテーションで試す。 ・人の動きに対応した運動の場 ・ボールを使った運動の場 ・縄（短縄・長縄）を使った運動の場 ・輪（フラフープ）を使った運動の場 ◇ 「馬跳び・股くぐり」に挑戦してみよう。 ◇ ボールをタイミングよく捕るのは難しいな。 ◇ フラフープをくぐるためには、素早さが必要だ。 ② 複数の用具を使った運動を試す。 ・縄跳びをしながらのボールキャッチ ・フラフープを回しながらボール操作 ◇ バランスをとるのが難しい。 ◇ 自分たちでもたくさんの運動が工夫できそうだ。 【期待される学びの姿】 巧みな動きを高めるための運動のポイントを考えながら、いろいろな運動を試している。
終末	5分	3 本時の振り返りをする。 ① 「巧みな動き」のポイントについてキーワードでまとめる。 ◇ タイミングが必要だと思います。 ◇ バランスをとることも必要です。 【まとめ】 巧みな動きを高めるための運動のポイント 「タイミング」「バランス」「リズム」「素早く」 ② 本時の学習を振り返る。 ◇ 巧みな動きを高めるための運動のポイントがわかった。 ◇ 自分たちでも巧みな動きを高めるための運動を工夫してみたい。

過程	時間	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	5分	○ 体の柔らかさを高めるための運動などを取り入れながら準備運動を行うことで、体の動きを高めることに対する意識付けを図る。 ○ 巧みな動きを高めるための運動に対する自分なりの捉え方について、児童同士で意見交換させるとともに、ミニ体力テストの種目例を参考にすることで、大まかなイメージをつかませるようにする。
展開	35分	○ 運動例の資料を参考にしながら、自分たちで協力して活動できるようにするとともに、必要に応じて助言する。 ○ グループごとに、4つの場の運動をローテーションしながら活動させる。  ○ BGMを活用し、楽しい雰囲気の中で、リズムよく取り組むことができるようにする。 ○ 巧みな動きを高めるための運動のポイントとなる言葉を意識しながら活動できるよう声かけを行う。 巧みな動きを高めるための運動のポイントはどんなところだろうね。キーワードを考えてみよう。  ○ 複数の用具を使った運動を試すことで、巧みな動きを高めるための運動のバリエーションの広がりについて実感できるようにする。 【具体の評価規準】知① ○ 巧みな動きを高めるための運動のポイントについて、話したり書いたりしている。 (方法：観察、学習カード) 【到達していない児童への手立て】 ○ 易しい動きに取り組ませながら、できる喜びを味わわせるとともに、「どこに気をつけることができたか。」と問うことで、運動のポイントに気付くことができるようにする。
終末	5分	○ キーワードを出し合い、巧みな動きを高めるための運動のポイントとしてまとめるようにする。 ○ 本時の学習での気付きや、わかったこと、できるようになったことなどについて、学習カードをもとに振り返らせる。 ○ 安全に気をつけながら、協力して片付けるようにする。

5 場の設定(例)



6 ICT活用計画

電子黒板による場の設定や練習方法、技のポイントなどの提示

例：体の動きを高める運動のポイントを示した動画を提示し、運動のイメージをつかみやすくする。

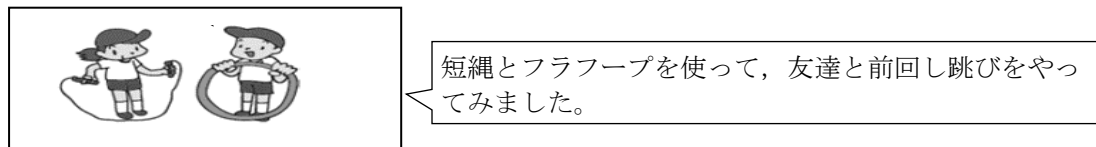
体の柔らかさを高めるための運動



巧みな動きを高めるための運動



例：児童が工夫した体の動きを高めるための運動の動画を提示し、さらなる工夫の参考にしたり、日常の体力向上の取組で活用したりできるようにする。



7 見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画

見方・考え方を働かせ、単元の終末で次の学習に取り組んだり、次時以降の学習に生かしたりする。

例1：自分たちで工夫した運動を活用しながら独自の体力テスト項目を設定し、全校で取り組む。

例2：体の柔らかさを高めるための運動や動きを持続する能力を高めるための運動などを、準備体操として活用しながら、継続的に体力向上に取り組む。